

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN REGULASI  
EMOSI DAN DUKUNGAN KELUARGA PADA MAHASISWA TINGKAT  
AKHIR**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh :

**Iqbal Gilangahdhan Aryagi**  
**NIM 18107010122**

Dosen Pembimbing

**Syaiful Fakhri, S. Psi., M. Psi.**  
**NIP: 19890607 201903 1 016**

**HALAMAN JUDUL**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2025**

## **SURAT PERNYATAAN KESALIAN**

### **SURAT PERNYATAAN KESALIAN**

**Dengan Ini Saya :**

**Nama : Iqbal Gilangahdhan Aryagi**

**NIM : 18107010122**

**Jenjang : Strata Satu (S1)**

**Prodi : Psikologi**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Emosi Dan Dukungan Keluarga Pada Mahasiswa Tingkat Akhir" tidak ada karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar strata satu (S1) di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak ada karya atau pendapat yang sudah pernah di tulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka. Apabila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan terdapat bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 26 Mei 2025

Menyatakan



Iqbal Gilangahdhan Aryagi  
18107010122

## **NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI**



**Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga  
UINSK-BM-05-03/R0**

**FM-**

### **SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR**

Hal : :

Lamp : :

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama :Iqbal Gilangahdhan Aryagi

NIM :18107010122

Judul Skripsi :Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Regulasi Emosi  
dan Dukungan Keluarga Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih

Yogyakarta,  
Pembimbing

Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi  
NIP.198906072019031016

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3556/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN KELUARGA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : IQBAL GILANGAHDHAN ARYAGI  
Nomor Induk Mahasiswa : 18107010122  
Telah diujikan pada : Senin, 11 Agustus 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : B+

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 68a831e3723ec



Pengaji I

Very Julianto, M.Psi.  
SIGNED



Pengaji II

Fitriana Widayastuti, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 68a6018e896aa



Yogyakarta, 11 Agustus 2025

UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 68ac03d7c6919

## **MOTTO**

*“Barang siapa bersabar, beruntunglah dia”*

Seorang yang Penuh Dengan Kesabaran, Keyakinan, dan Kecerdasan Akan Selalu Berhasil Dalam Mencapai Cita-Citanya dan Menjadi Orang yang Sukses.

*(Imam Syafi'i)*

## **HALAMAN PERSEMPAHAN**

Bismillahirrahmanirrahim, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat-Nya. Karya tulis ini ku persembahkan kepada:

### **ALMAMATER TERCINTA**

Program Studi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

### **KELUARGA**

Kepada orang tua yang saya hormati dan saya cintai

Bapak Atmojo Mugi Utomo dan Ibu Sarjiyani

**Teman-teman seperjuangan dan sahabat-sahabat terbaik saya  
yang telah berjuang bersama guna mendapatkan kebahagiaan  
baik itu di dunia dan di akhirat**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan Syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya. Tidak lupa Shalawat dan Salam disampaikan kepada Baginda Nabi besar kita dan suri tauladan bagi umat manusai yaitu Nabi Muhammad SAW. Serta para sahabat, dan seluruh umat Muslim yang tetap istiqomah dijalan-Nya. Peneliti menyadari bahwa dengan selesainya penulisan Skripsi ini bukanlah semata-mata atas kemampuan sendiri, tapi atas bantuan dari berbagai pihak yang jasanya tidak dapat dilupakan. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah ikut berpartisipasi dalam penyelesaian Skripsi ini yang diberi judul “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Emosi Dan Dukungan Keluarga Pada Mahasiswa Akhir” Skripsi ini juga ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar sarjana Psikologi pada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dalam menyelesaikan tesis ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik berupa pengajaran, pengalaman, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Dengan demikian peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada yang sudah membuka cakrawala berpikir penulis yang tak terhingga, diantaranya:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Denisa Apriliaawati, S.Psi., M. Res. selaku Ketua Program Studi Psikologi

4. Bapak Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu memberikan bimbingan, dukungan, nasihat, waktu dan senantiasa sabar dalam memberikan masukan selama proses penelitian ini berlangsung
5. Bapak Very Julianto, M.Psi. selaku dosen penguji satu yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyelesaian tugas skripsi, sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.
6. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi. selaku dosen penguji dua yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyelesaian tugas skripsi, sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.
7. Dosen Pembimbing Akademik saya, Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi yang telah membimbing saya dalam menjalani proses akademik selama di perkuliahan.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman, serta seluruh staff bidang Tata Usaha yang telah membantu dalam proses penelitian ini.
9. Kepada kedua orang tua saya tercinta, Bapak Atmojo Mugi utomo dan ibu Sarjiyani yang senantiasa telah men-support dan mendoakan saya.
10. Adik saya Faiza Desti Tantista yang senantiasa telah mensuport dan mendoakan saya
11. Kepada Partner terbaik saya, yang bersedia meluangkan waktu, tenaga, bahkan materi sehingga Skripsi ini dapat dikerjakan dengan lancar.
12. Kepada responden penelitian yang sudah berkenan meluangkan waktunya untuk membantu mengisi kuesioner penelitian.

13. Seluruh rekan-rekan yang telah membantu dalam menyebarluaskan kuesioner penelitian saya. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Penulis masih menyadari bahwa masih banyak sekali kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk menyempurnakan penelitian ini agar bisa menjadi lebih baik kedepannya.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>0</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KESALIAN .....</b>	<b>i</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAC.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Later Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	9
C. Tujuan penelitian .....	9
D. Manfaat penelitian .....	10
E. Keaslian Penelitian .....	11
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>17</b>
A. Stres Akademik .....	17
1. Pengertian Stress Akademik.....	17
2. Aspek Stress Akademik .....	18
3. Faktor-faktor Stres Akademik .....	19
B. Regulasi Emosi.....	20
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	20
2. Aspek aspek Regulasi Emosi .....	22
3. faktor-faktor yang nnpengaruhi regulasi emosi .....	24
C. Dukungan Keluarga.....	24
1. Pengertian keberfungsian/dukungan keluarga .....	24
2. Aspek dukungan keluarga .....	26
3. Dinamika stres akademik dan regulasi emosi mahasiswa akhir dengan dukungankeluarga .....	27
D. Kerangka berfikir.....	30

E. Hipotesis.....	31
1. Hipotesis Mayor.....	31
2. Hipotesis Minor .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Desain Penelitian .....	32
B. Identifikasi variabel .....	32
C. Defenisi Operasional .....	33
1. Stress Akademik .....	33
2. Regulasi Emosi .....	33
3. Dukungan Keluarga .....	33
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
E. Metode dan Alat Pengukuran Data .....	35
1. Setres Akademik .....	36
2. Regulasi emosi .....	37
3. Dukungan sosial keluarga .....	39
F. Validitas, Seleksi Aitem, Reliabilitas Alat Ukur.....	40
1. Validitas.....	40
2. Reliabilitas .....	41
3. Seleksi Aitem .....	41
G. Metode Analisi Data.....	42
1. Uji Asumsi .....	42
<b>BAB IV PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN</b>	<b>43</b>
A. Orientasi Kancah dan Persiapan .....	43
1. Orientasi Kancah.....	43
2. Persiapan.....	44
B. Pelaksanaan Penelitian.....	51
C. Hasil Penelitian.....	51
1. Kategori Subjek .....	51
2. Distribusi Jenis Kelamin .....	56
3. Distribusi Sebaran Kampus di Yogyakarta.....	56
4. Distribusi Berdasarkan Tahun Angkatan Kuliah .....	58
5. Distribusi Tingkatan Semester Akhir .....	59
6. Uji Asumsi .....	60
7. Uji Hipotesis .....	63
D. Pembahasan .....	66

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>72</b>
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	72
1. Bagi Mahasiswa .....	72
2. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>
1. Uji Normalitas .....	116
2. Uji Linieritas.....	116
3. Uji Multikoleniaritas.....	116
4. Uji Heteroskedastisitas .....	117
1. Hipotesis Mayor.....	117
2. Hipotesis Minor .....	118
<b>TABULASI SKOR HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>119</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Tabel penskoran skala stres akademik .....	34
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> skala stres akademik.....	35
Tabel 3.3 penskoran skala regulasi emosi .....	36
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> skala regulasi emosi .....	37
Tabel 3.5 penskoran skala dukungan keluarga.....	39
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> skala dukungan sosial keluarga.....	39
Tabel 4.1 Distribuasi aitem valid dan gugur skala Stress Akademik.....	47
Tabel 4.2 Distribuasi aitem valid dan gugur skala Regulasi emosi .....	48
Tabel 4.3 Distribuasi aitem valid dan gugur skala Dukungan .....	50
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala Stress Akademik, Regulasi emosi, Dukungan Keluarga.....	51
Tabel 4.5 Deskripsi Statistik Skala Stress Akademik, Regulasi emosi, dan Dukungan Keluarga.....	53
Tabel 4.6 Rumus Perhitungan Presentasi Kategori.....	54
Tabel 4.7 Kategorisasi Skala Stress Akademik.....	54
Tabel 4.8 Kategorisasi Skala Regulasi emosi .....	55
Tabel 4.9 Kategorisasi Dukungan Keluarga .....	56
Tabel 4.10 Distribusi Jenis Kelamin .....	56
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	57
Tabel 4.12 Hasil Uji Linieritas Data Penelitian .....	58
Tabel 4.13 Hasil Uji Multikolinearitas Data Penelitian .....	59
Tabel 4.14 Hasil Uji Heteroskedastisitas Data Penelitian.....	60
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis Mayor Data Penelitian.....	61
Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis Mino Data Penelitian.....	62

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran1 Lampiran 1. Skala I Stress Akademik .....	79
Lampiran 2. Skala Ii Regulasi.....	80
Lampiran 3. Skala Iii Dukungan Keluarga .....	81
Lampiran 4. Tabulasi Skor Uji Coba (Try Out) Stress Akademik.....	83
Lampiran 5. Tabulasi Skor Uji Coba (Try Out) Regulasi .....	84
Lampiran 6. Tabulasi Skor Uji Coba (Try Out) Regulasi .....	86
Lampiran 7. Uji Reliabilitas dan Seleksi Aitem .....	88
Lampiran 8. Skala I Stress Akademik.....	102
Lampiran 9. Skala Ii Regulasi.....	104
Lampiran 10. Skala Iii Dukungan Keluarga .....	104
Lampiran 11. Skala Penelitian .....	114
Lampiran 12. Tabulasi Skor Penelitian Stress Akademik.....	117
Lampiran 13. Tabulasi Skor Penelitian Regulasi .....	120
Lampiran 14. Tabulasi Skor Penelitian Dukungan Keluarga.....	123

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN REGULASI  
EMOSI DAN DUKUNGAN KELUARGA PADA MAHASISWA TINGKAT  
AKHIR**

**Iqbal Gilangahdhan Aryagi**  
**18107010122**

**INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan regulasi emosi dan dukungan keluarga pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa pada tahap akhir perkuliahan umumnya menghadapi tekanan akademik yang tinggi, terutama terkait penyusunan skripsi dan persiapan kelulusan, sehingga berpotensi menimbulkan stres yang signifikan. Regulasi emosi dan dukungan keluarga diyakini memiliki peran penting dalam mengelola stres tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan partisipan sebanyak 210 mahasiswa tingkat akhir dari berbagai program studi. Instrumen yang digunakan meliputi skala stres akademik, skala regulasi emosi, dan skala dukungan keluarga yang telah terstandarisasi. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan regulasi emosi ( $r = -0,401$ ,  $p < 0,01$ ), serta hubungan negatif signifikan antara stres akademik dengan dukungan keluarga ( $r = -0,354$ ,  $p < 0,01$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi dan semakin kuat dukungan keluarga yang dirasakan mahasiswa, maka tingkat stres akademik cenderung lebih rendah. Penelitian ini merekomendasikan penguatan keterampilan regulasi emosi dan peningkatan dukungan keluarga sebagai strategi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

**Kata kunci:** stres akademik, regulasi emosi, dukungan keluarga, mahasiswa tingkat akhir

# **“The Correlation Between Academic Stress, Emotional Regulation, and Family Support in Final-Year University Students”**

**Iqbal Gilangahdhan Aryagi**  
**18107010122**

## **ABSTRAC**

*This study aims to examine the relationship between academic stress, emotion regulation, and family support among final-year university students. Students in the final stage of their academic journey often encounter significant academic pressure, particularly related to thesis completion and graduation preparation, which can lead to high levels of stress. Emotion regulation and family support are believed to play crucial roles in managing such stress. This research employs a correlational quantitative approach, involving 210 final-year students from various academic programs. The instruments used include standardized scales for academic stress, emotion regulation, and family support. Data analysis revealed a significant negative correlation between academic stress and emotion regulation ( $r = -0.401, p < 0.01$ ), as well as between academic stress and family support ( $r = -0.354, p < 0.01$ ). These findings suggest that higher emotion regulation ability and stronger perceived family support are associated with lower levels of academic stress. The study recommends the enhancement of emotional regulation skills and the strengthening of family support as effective strategies to reduce academic stress in final-year students.*

**Keywords:** academic stress, emotion regulation, family support, final-year student

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Later Belakang**

Menyelesaikan skripsi menjadi syarat ketentuan seorang mahasiswa guna memperoleh predikat sarjana untuk jenjang (S1). Tugas akhir adalah sebuah penelitian yang lebih di kenal dengan sebutan skripsi serta tugas akhir merupakan bukti proses akademik mahasiswa yang berbentuk karya ilmiah, laporan penelitian dan lain-lain yang dapat dipertanggung jawabkan kredibilitasnya. Hal tersebut ditujukan untuk melatih mahasiswa guna menyalurkan hasil dari kegiatan penelitian yang ditulis dalam karya tulis ilmiah secara teoritis serta terorganisir. (Derry & Jubilee, 2006).

Pada saat proses penyusunan tugas akhir, seringkali mahasiswa mengalami jalan yang feksibel sehingga sering kali mhasiwa menghadapi kendala saat penyusunan tugas akhir. (Roelyana & Listiyandini 2016). sehingga berdampak terhadap psikologis mahasiswa, hal tersebut minimbulkan munculnya stres. Stres yang diakibatkan karena adanya tekanan kegiatan akademik merupakan strs akademik. kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat dipengaruhi dan disebabkan oleh masalah stres akademik yang muncul (Reddy dkk., 2018).

Bagi beberapa mahasiswa, menyusun skripsi dapat membuat mereka mengalami stres. Mardella (2012) melakukan penelitian berjudul "Gambaran Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu

Keperawatan UNSIYAH Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Tahun 2012", yang menemukan bahwa ada hubungan antara gejala stres yang dialami oleh mahasiswa Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala saat mereka menyusun skripsi. Mahasiswa pasti akan melewati beberapa proses saat menyusun tugas akhir, dan melewati proses tersebut dapat menyebabkan stres.

Berdasarkan presepsi, penyebab munculnya stres yang karena adanya persoalan yang mengganggu kegiatan mahasiswa (Goodman dan Leroy dalam McKean dan Misra, 2000). Pemaparan lain oleh (Enik dan Asmadi 2012) 200 mahasiswa di Yogyakarta yang mengatakan Stres biasanya bisa diakibatkan oleh jadwal yang berantakan, kurangnya pengendalian diri, kesulitan mengatur keuangan, mencari dana pensiun, perselisihan dengan teman, dosen, dll. Pacar atau keluarga serta kompetitifnya persaingan untuk memperoleh prestasi yang maksimal, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan oleh IPK yang bagus, banyaknya tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan ujian praktik, keyakinan bahwa pilihan program studi mereka tidak tepat, dan nilai yang buruk, penyesuaian dengan kondisi baru.

Kemudian beberapa penelitian mengindikasikan bahwa prevalensi stres akademik ditataran mahasiswa cukup tinggi. Secara global, prevalensi mahasiswa yang merasa stres akademik mencapai 38-71%, di Asia mencapai 39,6-61,3%, dan di Indonesia sendiri mencapai 36,7-71,6%

(Fetri, 2016 dalam Nadhila, Nurjannah, Musadir, Ishak, & Zahra, 2020).

Newcomb-Anjo dkk. (2017) mengatakan bahwa di salah satu universitas di Kanada, hingga 51% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik. Selain itu, ambang batas stres akademik mahasiswa Skripsi Universitas Negeri Semarang diketahui sebesar 47,4% (Saputri & Sugiharto, 2020). Kemudian di yogyakarta Diduga Mahasiswa Stres karena tugas akhir, Mahasiswa Yogyakarta meninggal Bunuh Diri dalam kamar kosannya. Korban diidentifikasi atas nama FH (24), bersal dari Jawa Timur. Menurut pemaparan yang diperoleh dari para saksi, pihak berwajib mengatakan korban nekat mengakhiri hidupnya karena stres.(S et al., 2020).

Sebagian besar hal yang memicu stres akademik adalah hal dari dalam dan luar menurut (Barseli & Ifdil 2017) Kepercayaan, kepribadian, ataupun mindset seseorang merupakan faktor dari dalam sedangkan, tuntutan guna berprestasi, tekanan dari perkuliahan yang banyak, tuntutan dari lingkungan sekitar, serta dorongan dari orang tua merupakan faktor dari luar. Masalah-masalah itu akhirnya berdampak pada mahasiswa yang merasa tertekan serta selanjutnya menimbulkan stres. Gadzella (2005) memaparkan bahwa pemicu (frustrasi, tekanan, konflik, pemaksaan diri, dan perubahan) serta respon pada pemicu (kognitif, fisik, perilaku, dan emosi) adalah dua aspek utama dari dimensi stres. kondisi perasaan dimana merasa cemas, pikiran tidak terkendali, tekanan fisik dan emosional, dan perasaan cemas yang dialami oleh mahasiswa karena

adanya beban besar dalam hal akademik, baik dari dosen ataupun orang tua untuk bisa menyelesaikan tugas tugasnya tepat waktu dengan hasil akhir yang memuaskan merupakan Stres akademik. Stres akademik akan mengalami peningkatan ketika sedang menjalani ujian, perebutan peringkat, dan tugas akhir yang harus segera dirampungkan. (O'Neilldkk.,2019).

Mahasiswa yang mengalami stres akademik akan memunculkan berbagai respon, termasuk tindakan fisik, kognitif, emosi, dan kognitif. Azizah dan Satwika (2021) menegaskan bahwa ketika mahasiswa mengalami kesusahan dalam mengerjakan tugas akhir, mereka dapat mengalami reaksi fisik, seperti capek, berkeringat, menjadi lebih sensitif, dan kehilangan daya tahan tubuh, yang meningkatkan kemungkinan jatuh sakit. Rasa rendah diri, rasa cemas, mudah marah, sedih, atau bahkan kecewa adalah beberapa contoh reaksi emosional yang mungkin terjadi. Mahasiswa yang memiliki terlalu banyak tugas untuk menyelesaikan skripsinya cenderung khawatir dan ragu untuk menyelesaikannya. Mahasiswa merasa frustrasi dan putus asa karena tidak yakin mereka dapat menyelesaikan skripsinya. Hal itu memunculkan emosi yang dinamis bagi mahasiswa tingkat akhir.

Mahasiswa sering mengalami emosi positif, seperti kesenangan terhadap pelajaran, keinginan untuk mencapai sukses, dan mengatasi tantangan untuk mencapai tujuan mereka. Namun, tidak jarang emosi negatif muncul. Ini termasuk rasa tidak nyaman terhadap tugas, ketakutan

untuk gagal, atau bahkan kurang percaya diri pada kemampuan belajar Anda (Corno & Anderman, 2015). Apapun emosinya, apakah itu positif atau negatif, kemungkinan besar akan dirasakan oleh mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi. Emosi negatif dapat memengaruhi kinerja akademik, meningkatkan kemungkinan siswa gagal di kelas, dan membahayakan kesehatan mereka secara keseluruhan (Zeidner, 2015). Lebih buruk lagi, sebagai akibat dari tuntutan dan beban akademik yang terus meningkat setiap tahunnya, siswa dapat mengalami rasa malu untuk melukai diri sendiri sebagai akibat dari dampak emosi negatif ini (Westefeld et al., 2015). Sebagai alternatif, emosi positif yang diekspresikan oleh seorang mahasiswa adalah jalan menuju kepercayaan diri dan kemajuan, yang dapat dibantu oleh emosi ini dan juga memicu kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka. Oleh karena itu, siswa diharuskan untuk dapat mengendalikan emosi mereka untuk membantu mereka mengatasi stres, terutama stres akademik. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi Anda.

Pada kenyataanya banyak mahasiswa yang tidak dapat menulis, tidak memiliki kemampuan akademi yang memadai , dan tidak tertarik dengan penelitian. Kesulitan-kesulitan dapat menyebakan rasa sakit, keputusasaan, kehilangan motivasi, penundaan penyusunan skripsi, dan bahkan membuat seseorang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

Setiap orang memiliki kekuatan dan kesabaran yang berbeda dalam menghadapi kehidupan. Ada beberapa orang yang tidak mampu menghadapi masalah mereka sendiri dan akan merasa sangat sedih. Membuat hidup terasa hancur untuk sementara waktu. Tidak mengherankan banyak mahasiswa yang mengalami stress karena terkendala dengan skripsinya dan bentuk stress tersebut diluapkan dalam bentuk positif maupun negative, parahnya lagi stress akibat skripsi dapat menjadikan beputus asa sehingga bunuh diri akibat skripsi.

Emosi menjadi faktor penting mahasiswa dalam menghadapi tekanan yang dialami. Kemampuan individu dalam mengontrol emosi bergantung pada bagaimana individu merespon keadaan yang dialami. Ketika individu mampu mengontrol emosi individu dapat bereaksi sesuai dengan apa keadaan yang dialami begitu juga sebaliknya apabila individu tidak dapat mengontrol emosi maka akan kesulitan merespon stresor dan cenderung merespon secara negatif. Hal tersebut membuat tuntutan dan tugas selanjutnya terhambat. (Safaria dan Saputra dalam (Anwar, 2018) Seseorang dengan keterampilan pengaturan emosi yang baik akan mampu mengendalikan emosinya serta menekan emosi yang tidak menyenangkan seperti marah, kecewa, putus asa, dan kecemasan ketika menghadapi berbagai situasi dan masalah. Selain itu, mahasiswa akan lebih realistik dan objektif saat menganalisis masalah di lingkungan akademik ketika mereka memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik. Dengan demikian, akan

mendorong penguasa untuk menangani masalah yang dihadapi dengan tepat.

Setiap orang tidak hanya memiliki emosi, tetapi juga harus dapat mengurnya. Ini karena mereka harus membuat keputusan tentang emosi mereka dan menerima konsekuensi dari emosi mereka (Azahra, 2017). Untuk alasan apa setiap orang membutuhkan kontrol emosi? Pernyataan evolusioner menyatakan bahwa regulasi emosi sangat penting karena sebagian orang perlu melakukan tindakan dalam situasi tertentu, sementara sebagian lainnya percaya bahwa stimulus emosional ini tidak sesuai dengan situasi, yang memaksa mereka untuk melakukan hal lain atau sama sekali tidak melakukan apa pun. Kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan mengendalikan emosi mereka sehingga mereka dapat tumbuh secara emosional dengan baik dikenal sebagai regulasi emosi. besar ( Mayangsari, 2014).

Perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau ekspresi yang dihambat dapat menjadi hasil dari regulasi emosi. Sumber emosi ini berasal dari sosial, sedangkan minat terhadap orang lain dan standar hubungan sosial adalah bagian dari sumber sosial (Azahra, 2017). Relasi emosi juga membentuk kepribadian dan sangat penting untuk perbedaan individu. Sebagai contoh, seseorang tetap tenang saat tertekan, sedangkan orang lain siap meletus seperti gunung berapi.

Ketangguhan mental muncul tidak hanya ketika ada penerimaan diri tetapi juga ketika ada dukungan dari keluarga, karena seseorang yang

mendapat dukungan dari keluarga yang baik dapat menjadi orang yang lebih optimis dan dapat beradaptasi dengan stres (Mazbow, 2009). Seseorang dapat merasa diperhatikan, nyaman dirawat dan dicintai oleh keluarga karena dukungan emosional seperti empati yang selalu ada ketika masalah muncul, dan keluarga memberikan suasana hati yang hangat. Ini membuat seseorang merasa mampu menghadapi tantangan dengan baik. Selain itu, penghargaan yang diberikan oleh keluarga, seperti motivasi, dukungan, persetujuan atas pendapat, dan perbandingan positif, adalah hal yang sama. Dukungan keluarga membantu orang membangun kepercayaan diri, harga diri, dan kompetensi (Utami & Widiasavitri, 2013).

Anak memperoleh dukungan sosial paling banyak dari keluarga. Seorang anak dapat menerima Dukungan keluarga dari orang tua, saudara kandung dan anggota keluarga lainnya. Pemenuhan kebutuhan, perawatan, kehangatan, informasi, dan dukungan emosional adalah beberapa contoh dukungan sosial keluarga. Peduli, memahami atau menciptakan rasa mempunyai, menaikan rasa percaya diri, harga diri dan menciptakan rasa aman tentang dirinya sendiri beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Ketika dukungan sosial keluarga telah dipenuhi, seseorang diharapkan dapat mengatasi tekanan dengan cara yang positif dan memaksimalkan kemampuan mereka (Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Pemilihan dukungan keluarga sebagai variabel dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa keluarga merupakan sumber dukungan sosial utama yang memiliki peran konsisten dalam kehidupan individu. Berbeda dengan faktor eksternal lain seperti teman sebaya atau lingkungan kampus yang sifatnya lebih situasional, dukungan keluarga hadir secara berkesinambungan dan mencakup dimensi emosional, instrumental, penghargaan, serta informasional (House dalam Smet, 1994). Dukungan keluarga terbukti berpengaruh signifikan dalam

menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa, karena mampu memberikan rasa aman, nyaman, dan keyakinan diri yang kuat (Jannah, 2021). Selain itu, Mazbow (2009) menegaskan bahwa individu yang memperoleh dukungan keluarga akan lebih optimis dan tangguh dalam menghadapi tekanan akademik. Hal ini memperkuat alasan bahwa dukungan keluarga lebih relevan untuk diteliti dibandingkan faktor lain, sebab perannya tidak hanya bersifat praktis dalam membantu mahasiswa menyelesaikan tuntutan akademik, tetapi juga fundamental dalam menjaga ketahanan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, dapat dijelaskan bahwasnaya mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir perlu meregulasi emosi serta mengelola stres akademik. Berdasarkan keadaan tersebut, penulis ingin mengetahui bagaimana mahasiswa mengalami stres akademik dan apakah ada keterkaitan antara stres akademik dengan regulasi emosi dan dukungan keluarga mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir

## **B. Rumusan masalah**

Masalah penelitian adalah apakah berdasarkan informasi latar belakang sebelumnya terdapat hubungan antara stres akademik dan regulasi emosi dengan dukungan keluarga pada mahasiswa tingkat akhir.

## **C. Tujuan penelitian**

Tujuan dari adanya penelitian ini sebagai berikut :

1. Mengetahui hubungan stres akademik serta regulasi emosi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir
2. Mengetahui hubungan antara stres akademik dengan dukungan keluarga

3. Mengetahui hubungan antara stres akademik, regulasi emosi, dengan dukungan keluarga

#### **D. Manfaat penelitian**

Diharapkan bahwa penelitian ini akan bermanfaat bagi banyak orang yang. Manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Keuntungan teoritis

Tujuan dari adanya penelitian ini yaitu guna meningkatkan pemahaman kita tentang stres akademik dan faktor-faktor yang dapat menyebabkannya. Studi ini adalah upaya untuk meningkatkan ilmu pengetahuan, terutama ilmu psikologi. Studi ini dapat dipakai sebagai bahan pertimbangan proyek penelitian selanjutnya dengan ingin mengeksplorasi tema yang serupa.

2. Manfaat praktis

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta pemahaman bagi mahasiswa dalam menyikapi dan menghadapi tuntutan-tuntutan di bangku perkuliahan. Adapun bagi masyarakat luas, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan atau gambaran keadaan mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Sehingga baik calon mahasiswa maupun yang bukan, dapat membantu dan mempersiapkan diri sebagai tindakan pencegahan terhadap gangguan psikologis salah satunya

stres akademik dengan memaknai pentingnya regulasi emosi.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi keluarga mengenai peran penting dukungan emosional, penghargaan, instrumental, maupun informatif dalam membantu mahasiswa menurunkan tingkat stres akademik. Keluarga diharapkan dapat lebih peka terhadap kondisi psikologis mahasiswa, memberikan perhatian dan motivasi yang konsisten, serta menciptakan suasana rumah yang aman, nyaman, dan penuh empati. Dengan dukungan yang optimal, mahasiswa akan merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk menyelesaikan studinya dengan baik.

### **E. Keaslian Penelitian**

Penelitian pertama oleh (Kartika & Nisfiannoar, 2017) Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. Studi ini bertujuan untuk menentukan apakah ada hubungan antara pengendalian emosi dan penerimaan teman sebaya jenis. Metode yang digunakan termasuk kuisioner dan analisis, yang dilakukan dengan bantuan spss versi 11.0 untuk perhitungan korelasi pearseon produk moment. Selanjutnya, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif dengan pengendalian emosi dan penerimaan diri teman sebaya.

Penelitian kedua Studi lain tentang hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa di Syiah Kuala (Zahara et al., 2022). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan

stress akademik dan regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif korelatif serta pendekatan cross sectional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Syiah Kuala mempunyai regulasi emosi yang baik serta terdapat korelasi antara regulasi emosi dengan stres akademik.

Studi ketiga (Permono & Kusristanti, 2020) di bawah judul Regulasi Olahraga dan Emosi Studi korelasional pelamar Perguruan Tinggi Kepegawaian (PTK). Tujuan dari penelitian ini adalah guna mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara perkembangan PTK taruna dengan regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode korelasi. Menurut hasil studi, tidak ada hubungan yang signifikan antara gerakan dan pengaturan emosi.

Penelitian keempat tentang Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Belajar Al Quran Di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim (Anjarsari, 2022). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah regulasi emosi berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa yang belajar Al Quran di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian kuantitatif dilakukan dengan menggunakan metode korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa penghafal Al Quran di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki pengendalian emosi sedang. Hasil penelitian juga

memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengelolaan emosi dengan stres akademik.

Penelitian ke lima yaitu “hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik pada siswa SMA selama pandemi COVID-19” oleh ” (Elizabeth, 2022). Studi ini bertujuan guna dapat melihat bagaimana hubungan antara stres akademik dan pengendalian emosi pada siswa sekolah menengah atas selama pandemi COVID-19. Metode yang digunakan adalah metode korelasi Pearson antara stres akademik dan kontrol emosi. Hasil dari penelitian memperlihatkan hubungan yang signifikan negatif antara stres akademik dengan regulasi emosi.

Penelitian ke enam Keterkaitan antara dukungan sosial dan stres akademik akibat pandemi COVID-19 pada pembelajar jarak jauh (Jannah, 2021). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan stres akademik dan dukungan sosial pada siswa pembelajaran jarak jauh. Proses analisis data yang digunakan adalah analisis regresi tradisional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik.

Penelitian ke tujuh oleh (Rizky et al., 2016) berjudul keterkaitan stres akademik dengan gingivitis pada mahasiswa kedokteran gigi di Universitas Syiah Kuala. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres akademik dan gingivitis pada mahasiswa kedokteran gigi di Universitas Syiah Kuala. Dalam penelitian analisis korelasi cross-sectional ini, Educational Stress Scale (ESSA) digunakan

untuk mengukur tingkat stres akademik siswa dan Modified Papillary Bleeding Index (IPPD) untuk mengukur luasnya gingivitis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dan gingivitis berhubungan secara signifikan pada mahasiswa S1 kedokteran gigi di Universitas Shia Kuala, dengan hubungan yang lemah dengan kekuatan dan orientasi positif.

Penelitian ke delapan dengan judul hubungan antara kesulitan akademik dan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang (Putri & Sawitri, 2018). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara ketegangan dengan stres akademik dan seberapa besar dukungan yang diberikan oleh ketegangan terhadap stres akademik. Teknik Analisis Regresi Sederhana digunakan untuk menganalisis data. Ini dilakukan dengan bantuan program komputer Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) untuk versi evaluasi Windows 21.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, ada hubungan negatif dan signifikan antara ketegangan dan stres akademik.

Studi kesembilan (Prasetyawan & Ariati, 2020) melihat hubungan antara stres akademik dan kecerdasan negatif oleh anggota organisasi mahasiswa pecinta alam (Mapala) Universitas Diponegoro Semarang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan stres akademik dengan kecerdasan negatif pada anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Universitas Diponegoro Semarang. Metode

analisis data yang digunakan adalah metode korelasi parametrik product moment yang didukung SPSS versi 21.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anggota Universitas Diponegoro Semarang Pecinta Alam (Mapala) mengalami stres akademik dan kecerdasan negatif.

Penelitian kesepuluh yang berjudul hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan stres akademik dengan efikasi diri pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Analisis product moment Spearman digunakan dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan efikasi diri pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayat.

Regulasi emosi digunakan sebagai variabel bebas dalam penelitian ini, dan stres akademik digunakan sebagai variabel tergantung. Dukungan keluarga digunakan sebagai variabel moderator (penguat). Tema penelitian ini mirip dengan temuan penelitian sebelumnya oleh (Zahara et al., 2022). yang mengangkat tema hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa universitas Syiah Kuala.

### 1. Keaslian tema

Dalam penelitian ini memakai regulasi emosi untuk variabel bebas serta stres akademik regulasi emosi untuk variabel tergantung dan dukungan keluarga sebagai variabel moderator (penguat). Tema pada penelitian ini mempunyai kemiripan dengan

penelitian terdahulu yaitu penelitian oleh (Zahara et al., 2022).

Yang bertemakan “hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa universitas syiah kuala“.

## 2. Keaslian teori

Pada variabel stres akademik menggunakan teori menurut (Olejnik & Holschuc, 2007). Kemudian untuk variabel regulasi emosi peneliti menggunakan teori menurut (Garnefski, Kraaj & Spinhoven 2001). Selanjutnya, peneliti menggunakan elemen House untuk menentukan variabel dukungan keluarga (dalam Smet, 1994).

## 3. Keaslian subyek

Studi ini melibatkan mahasiswa akhir tahun akademik 2018–2020 yang berkuliah di Daerah Istimewa Yogyakarta. Subjek penelitian ini belum pernah digunakan secara signifikan dalam penelitian sebelumnya.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, hipotesis mayor dinyatakan diterima, yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara Regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap stres akademik. Selanjutnya, hipotesis minor pertama juga diterima, menunjukkan adanya hubungan negatif antara Regulasi emosi dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat Regulasi emosi yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan, dan sebaliknya, semakin rendah Regulasi emosi, maka stres akademik cenderung meningkat. Demikian pula, hipotesis minor kedua diterima, menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan stres akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa tingginya dukungan keluarga yang diterima individu dapat menurunkan tingkat stres akademik, sedangkan rendahnya dukungan keluarga cenderung meningkatkan stres akademik.

### **B. Saran**

Berdasarkan penjelasan di atas, maka saran yang dapat diberikan antara lain:

#### **1. Bagi Mahasiswa**

- a) Mahasiswa diharapkan dapat menambah pengalaman sebanyak-banyaknya serta mampu mengeksplorasi potensi diri secara positif dan maksimal. Hal ini bertujuan untuk

mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan dalam menghadapi tantangan akademik, sehingga dapat meminimalkan kemungkinan terjadinya stres akademik.

- b) Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan Regulasi emosi melalui berbagai cara, seperti menetapkan tujuan dan target yang jelas, mengembangkan potensi diri secara optimal, tetap gigih dalam menghadapi proses perkuliahan, serta rutin melakukan evaluasi diri agar menjadi pribadi yang lebih baik.
- c) Mahasiswa diharapkan menjaga hubungan yang harmonis dengan orang tua, teman, saudara, dosen, bahkan lingkungan sekitar seperti tetangga, guna memperoleh dukungan keluarga yang positif secara emosional dan sosial. Selain itu, orang tua, wali, maupun dosen diharapkan dapat memberikan pengawasan dan arahan yang konstruktif terhadap mahasiswa, khususnya dalam hal-hal yang berkaitan dengan tekanan akademik.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a) Peneliti selanjutnya dapat menentukan subjek penelitian yang lebih spesifik, misalnya dengan membandingkan tingkat stres akademik pada mahasiswa dari berbagai universitas dalam satu daerah tertentu.

- b) Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai stres akademik dengan mengkaji hubungan teoritis antara stres akademik dan variabel bebas lainnya yang mungkin memberikan kontribusi lebih besar, seperti kontrol diri, konsep diri, efikasi diri, dan variabel psikologis lainnya.
- c) Dalam proses pengisian skala, peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat melakukan pengawasan dan pendampingan langsung terhadap subjek penelitian guna memastikan keakuratan dan kesesuaian data yang dikumpulkan.

### **3. Bagi keluarga**

- a) Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan yang konsisten kepada mahasiswa, terutama mereka yang sedang menghadapi masa akhir studi. Dukungan yang dimaksud tidak hanya berupa dukungan finansial, tetapi juga perhatian, komunikasi terbuka, empati, serta motivasi emosional. Dengan adanya dukungan yang positif, mahasiswa dapat lebih mampu mengelola stres akademik serta mengoptimalkan regulasi emosinya. Keluarga juga perlu memahami bahwa tekanan akademik bisa memengaruhi kesehatan mental, sehingga kehadiran keluarga sebagai sumber kenyamanan dan tempat berbagi akan sangat membantu mahasiswa melewati masa sulit dengan lebih baik.

### **4. Bagi dosen**

a) Dosen diharapkan dapat lebih peka terhadap kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Selain memberikan bimbingan akademik, dosen juga dapat memberikan dukungan moral berupa motivasi, empati, dan dorongan positif agar mahasiswa merasa lebih percaya diri. Pendekatan yang komunikatif dan fleksibel akan membantu mahasiswa mengurangi kecemasan, sehingga mereka dapat mengatur emosi dengan lebih baik. Dosen juga dapat menekankan pentingnya regulasi emosi dan strategi coping dalam menghadapi stres akademik, misalnya dengan memberikan arahan praktis terkait manajemen waktu, teknik penyusunan skripsi yang efektif, serta membangun suasana bimbingan yang suportif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students. *Educational Research and Review*, 4(2), 63–67.
- Aisyah, N. (2021). 10 provinsi dengan lulusan perguruan tinggi terbanyak versi Kemendikbud 2020.
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian* (Revisi). Malang: UMM Press.
- Alwisol. (2011). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Arikunto, S. (1992). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, R. L., & Hielgard, E. (1996). *Pengantar psikologi* (Jilid II). Jakarta: Erlangga.
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83–93. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Ayu, N., Rachmat, P., & Rusmawati, D. (2018). Hubungan antara regulasi emosi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada taruna Akademi Kepolisian Semarang. *Jurnal Empati*, 7.
- Azahra, J. S. (2017). *Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi*. Universitas Negeri Jakarta.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223.
- Azwar, S. (2011). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi sosial* (Edisi kesepuluh, Jilid 2). Jakarta: Erlangga.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Badan Pusat Statistik. (2021). Tingkat pengangguran terbuka berdasarkan tingkat pendidikan. <https://www.bps.go.id/indicator/6/1179/1/tingkat-pengangguran-terbuka-berdasarkan-tingkat-pendidikan.html>
- Carr, A. (2001). *Abnormal psychology*. Philadelphia: Psychology Press.
- Chaplin, J. P. (1995). *Kamus lengkap psikologi* (Cetakan IV). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Chaplin, J. P. (2009). *Kamus lengkap psikologi* (K. Kartono, Ed.). Jakarta: Rajawali Press.
- Chen, H. (2016). A theoretic review of emotion regulation. *Open Journal of Social Sciences*, 4(2), 147–153. <https://doi.org/10.4236/jss.2016.42020>
- Corno, L., & Anderman, E. M. (2015). *Handbook of educational psychology* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315688244>
- Efendi, D. H., Sandayanti, V., & Hutasuhut, A. F. (2020). Hubungan efikasi diri dengan regulasi emosi diri dalam belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Anfusina: Journal of Psychology*, 3(1), 21–32. <https://doi.org/10.24042/ajp.v3i1.6046>
- Ghozali. (2019). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 21 update PLS regresi*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gibson, J. L., Ivancevich, J. M., & Donnelly, J. H. (1997). *Organisasi dan manajemen: Perilaku, struktur dan proses*. Jakarta: Erlangga.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (1995). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think*. Guilford Press.
- Hadi, S. (1997). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: UGM Press.

- Hawari, D. (2018). *Manajemen stres, cemas, dan depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kasyfillah, A. M., & Susilarini, T. (2021). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dan self-efficacy dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI.
- Kendall, P. C., & Hammes, C. L. (1998). *Abnormal psychology: Understanding human problems* (2nd ed.). Boston: Houghton Mifflin.
- King, L. A. (2010). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif* (P. G. Bayatri, Ed.; Edisi 1). Jakarta: Salemba Humanika.
- Klenk, M. M., Strauman, T. J., & Higgins, E. T. (2011). Regulatory focus and anxiety: A self-regulatory model of GAD-depression comorbidity. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 934–939. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.12.003>
- Kowalski, R. M., & Leary, M. R. (1999). *The social psychology of emotional and behavioral problems: Interfaces of social and clinical psychology*. American Psychological Association.
- Saragi, V. C., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi masa depan pada komunitas pemusik reguler remaja di Kota Semarang. *Jurnal Empati*, 8.
- Setiawan, S. D., & Alamsyah, I. E. (2019). Serapan tenaga kerja di Yogyakarta masih rendah. *Republika*. <https://www.republika.co.id/berita/pqqf75349/serapan-tenaga-kerja-di-yogyakarta-masih-rendah>
- Sigit, A. (2019). Angka pengangguran di DIY didominasi orang terdidik. *KR Jogja*. <https://www.krjogja.com/berita-lokal/diy/yogyakarta/angka-pengangguran-di-diy-didominasi-orang-terdidik-ini-alasannya/>
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Gramedia.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suhita. (2005). *Sumber dukungan sosial*.
- Sujarweni, V. W., & Utami, L. R. (2015). *SPSS untuk penelitian*. Yogyakarta.
- Sukardi, D. K. (1989). *Bimbingan karier di sekolah-sekolah*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Supriyanto, A. S., & Masyhuri, M. (2010). *Metodologi riset manajemen sumber daya manusia*. Malang: UIN Maliki Press.
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika teori dan aplikasi untuk penelitian ilmu sosial dan humaniora*. Ash-Shaff.
- Susilarini, T. (2022). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ditinjau dari self-efficacy dan jenis kelamin pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial* (Vol. 12). Jakarta: Prenada Media Group.
- Tsai, C.-T., Hsu, H., & Hsu, Y.-C. (2017). Tourism and hospitality college students' career anxiety: Scale development and validation. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 29(1), 1–8.  
<https://doi.org/10.1080/10963758.2017.1382365>